

食物嗜好についての研究 (第1報)

— 年齢別にみた嗜好の傾向 —

伊 藤 フ ミ・玉 木 民 子

Studies on the Preference of Food (part 1)

by

Fumi Itō, Tamiko Tamaki

緒 言

「バランスのとれた食生活が健康の基本である」との認識が一層高まっている昨今の諸情勢を重要なこととして歓迎しているものであるが、その、バランスのとれた食生活の実践に深いかわりを持つと考えられる、食物の嗜好がどのように形成されるであらうかということに著者らは深い関心を持ち続けて来た。最近食物嗜好に関する研究が数多く報告^{1)~8)}されているが、「調和のとれた食生活実践」にかかわりが深いと考えられる調査項目を設定して、食生活運営に最も影響が大きい女性を対象に、年齢別に調査対象を選んで「アンケート調査」を実施し、その結果をまとめたところ、日頃の関心に対する解決の端緒を得たので報告したい。

調 査 方 法

1 調 査 対 象

本学で「小児栄養」を履修している短大2年生(19~20歳代)及びその母親(40~50歳代)・祖母(60~70歳代)と本学付属の新潟青陵幼稚園児の母親(20~30歳代)に調査用紙を配布し、記入を依頼した。その結果、19歳113名、20歳代62名、30歳代105名、40歳代132名、50歳代28名、60歳代21名、70歳代34名、計495名の調査対象を得た。

2 調 査 時 期

1980年6月

3 調 査 内 容

調査対象者の年齢、体格、健康状態、食欲・好ききらいの傾向、幼児期及び現在の食事環境、更に食品群並びに調理手法別にみた嗜好の傾向や喫食状況について現在及び幼児期にさかのぼって記入を依頼した。

結 果 及 び 考 察

調査項目の順に従ってその結果及び考察を述べる。

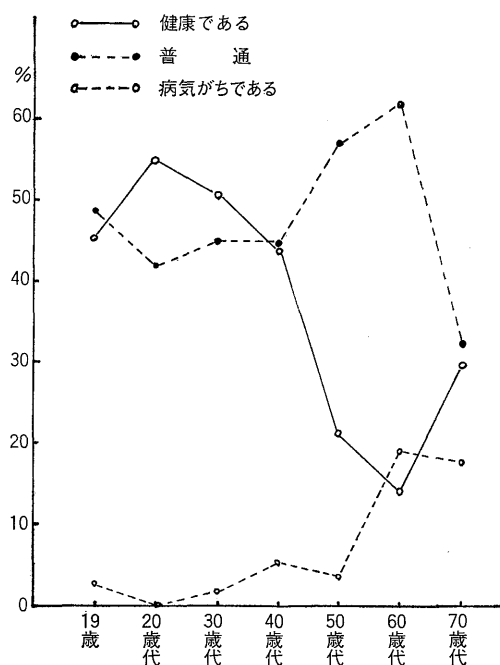


図1 健康について

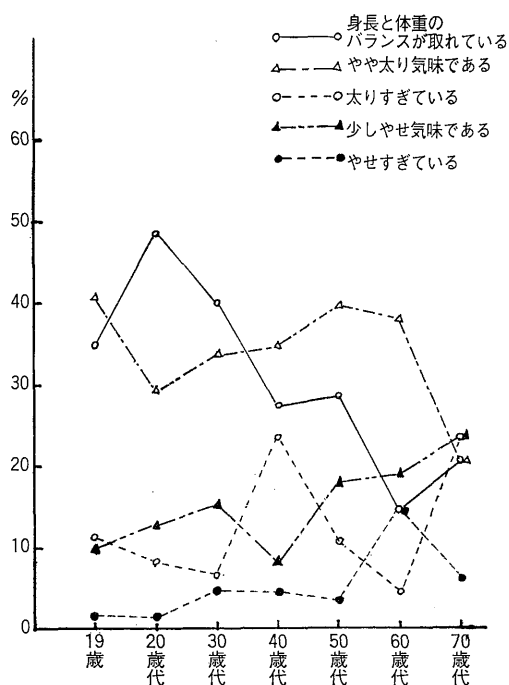


図2 体格についての自己評価

1 調査対象の健康状態

図1にみるように、健康であると自覚している者が、30歳代の50.5%から40歳代の43.9%と急激に減少傾向を示し、更に50歳、60歳代と減少している。逆に病気に勝ちである%が、40歳代から次第に増加して行く傾向が認められた。現在かかっている病気は、40歳代から高血圧症、リュウマチの記入がみられ、60歳代には脳軟化、70歳代で脳血栓、心臓疾患、糖尿病等の記載があった。

2 体格についての自己評価(図2)

身長と体重のバランスが取れていると自己評価する者の数が、40歳代から急激に低下し、「やや太り気味である」「太りすぎている」の傾向が上昇している。60歳代、70歳代では、「少しやせ気味である」「やせすぎている」と自覚する者が増加している。

3 食欲について(図3)

「食欲があってよく食べる」率は、20歳代が最も高く、逆に「食欲がなくて少食である」は60歳代、70歳代が高い。

4 好ききらいの傾向について(図4)

「好ききらいがなくて何でもおいしい」者が40歳代を境として上昇し、逆に「好ききらいなものが比較的多い」は、19歳及び20歳代に比較的多いのは、成人の嗜好への移行期であろうか。なお、60歳代が最高の19.0%を示すのは、老人の生理に基づく嗜好の変化と推察される。

次に「嗜好が変化した年齢とその内容について」の質問に、50歳代から「動物性たんぱく質より植物性たんぱく質を」「油っこいものから淡泊なものへ」「濃い味のものから薄味のものへ」「パン食より米食を好むようになった」と記入されている。生理的な要求が食物嗜好に大きく影響しているものと考えられる。

5 食事に対する心遣いについて

(図5)

「食品の組合せや栄養のバランスに注意している」が、30歳代を中心にその前後の年齢が高く、低いのが70歳代、19歳、60歳代に見られるのは家族の食生活への責任の自覚によるものであろうか。「あまり考えていない」が60歳代と70歳代に高いのは栄養知識への無関心と欠除によるものであろうか。

老年期の健康管理の重要な要点の食事の心遣いについて、関心と理解を深める努力の必要が認められた。

6 食品群及び調理手法別にみた食物嗜好の傾向について（表1）

「現在及び幼児期の食事内容について」の、集計結果から「嗜好率」と「喫食頻度率」を求めて表1にまとめた。

$$\text{嗜好率} = \frac{1}{1 + 2 + 3 + 4} \times 100$$

1 = 「好んで食べる」

2 = 「普通」

3 = 「好まない」

4 = 「記入なし」

$$\text{喫食頻度率} = \frac{1}{1 + 2 + 3 + 4} \times 100$$

1 = 「よく食べる」

2 = 「普通」

3 = 「あまり食べない」

4 = 「記入なし」

次に食品群・調理手法別に比較して考察を加えたい。

1) 穀類・いも類について（図6）

ごはん類の嗜好率は平均42.8%で、40歳代から急激に増加している。喫食頻度率も40歳代を境として急増の傾向が認められる。更に幼児期の喫食頻度率・嗜好率ともに40歳代から高くなっている。

パン類についてはその逆で20歳代が最高で、その後は嗜好率・喫食率ともに急激に低下している。

めん類は、20歳代の嗜好率が最高に高いものの、ごはん類・パン類程の差は認められず、幼児期についても同様の傾向である。

いも類、は40歳代から嗜好率・喫食頻度率ともにやや高く、幼児期はともに一層高い。戦時中の食糧事情の反映が色濃くうかがわれる。40歳代は生理的に更年期という変化の時期にあるばかりでなく、困窮を極めた食糧不足の中に幼児期・学童期を過した年代として嗜好率・喫食頻度率

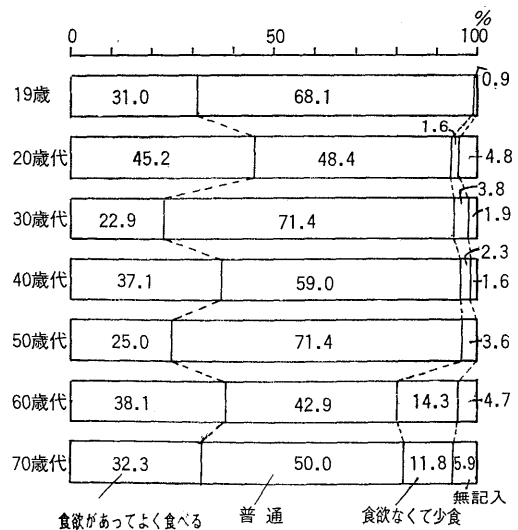


図3 食欲について

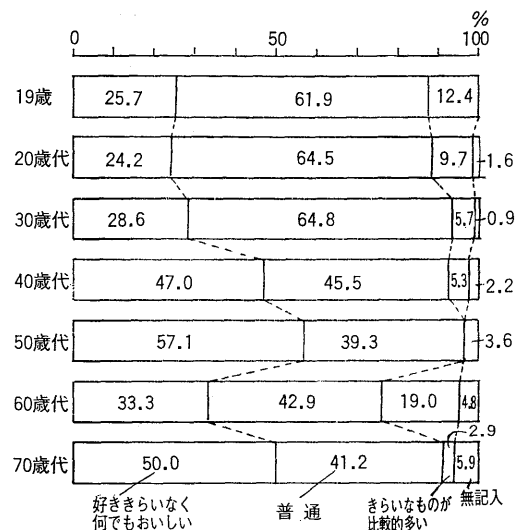


図4 好ききらいの傾向について

の上にも特色が認められる。

ごはん類よりもパン類を好む19歳から30歳代は、保育所や小学校で、海外からの救援物資や輸入による脱脂粉乳やパン食中心の集団給食により成長した年代にあたる。

現在過剰に悩む「米」の消費が年々減少し、自給率の低い「小麦」の消費が上昇する原因の一つが、終戦後の幼児・学童の食生活にあるものと推測される。

なお自由記載による「あなたの食事の好みに最も大きく影響したと思われる事柄について」は以下のようである。

表1

食 品 群 及 び 調 理 手 法 別 に み た 食 物

対象 食事内容	嗜好・喫食 頻度(%)	現 在																			
		嗜 好 率										喫 食 頻 度 率									
		19 歳	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	平 均			19 歳	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	平 均		
									\bar{x}	S.D.	C.V.								\bar{x}	S.D.	C.V.
ごはん類	30.1	32.2	26.7	50.8	50.0	57.1	52.9	42.8	12.6	29.4	36.3	37.1	23.8	46.2	39.3	42.9	52.9	39.8	9.1	22.9	
パン類	29.2	51.6	30.5	14.4	7.1	0	11.8	20.7	17.6	85.0	24.8	48.4	21.9	12.1	7.1	0	2.9	16.7	16.7	100.0	
めん類	38.1	50.0	39.0	35.6	25.0	38.1	23.5	35.6	9.0	25.3	20.4	32.3	25.7	26.5	14.3	28.6	17.6	23.6	6.4	27.1	
いも類	16.8	19.4	7.6	23.5	32.1	23.8	41.2	23.5	10.8	46.0	9.7	12.9	3.8	22.7	32.1	14.3	29.4	17.8	10.5	59.0	
豆及び豆製品	13.3	22.6	28.6	39.4	50.0	38.1	41.2	31.9	12.4	38.9	10.6	17.8	27.6	31.8	32.1	28.6	38.2	26.7	9.4	35.2	
魚介類	23.9	30.6	33.3	38.6	57.1	38.1	41.2	37.5	10.4	27.7	20.4	29.0	35.2	38.6	50.0	23.8	32.4	32.8	9.9	30.2	
肉類	31.9	48.4	46.7	25.0	21.4	19.0	14.7	29.6	13.4	45.3	33.6	43.5	47.6	26.5	25.0	9.5	11.8	28.2	14.6	51.7	
卵類	42.5	53.2	28.6	27.3	10.7	23.8	32.4	31.2	13.6	43.6	46.9	56.5	23.8	30.3	25.0	19.0	26.5	32.6	13.8	42.3	
牛乳及び乳製品	49.6	58.1	30.5	25.0	25.0	19.0	17.6	31.2	15.6	48.6	20.4	61.3	33.3	23.5	7.1	19.0	23.5	26.9	17.0	63.2	
小魚類	13.3	12.9	17.1	29.5	32.1	19.0	20.6	20.6	7.5	36.4	33.6	6.5	11.4	18.9	21.4	9.5	17.6	17.0	9.1	53.5	
海藻類	31.9	35.5	41.9	46.2	53.6	47.6	26.5	40.5	9.6	23.7	42.5	25.8	32.4	33.3	39.3	23.8	35.2	33.2	6.7	20.2	
緑黄色野菜	40.7	37.1	32.4	42.4	64.2	47.6	41.2	43.7	10.2	23.3	47.8	40.3	31.4	43.9	46.4	42.9	38.2	41.6	5.5	13.2	
淡色野菜	46.0	40.3	32.4	34.8	46.4	38.1	38.2	39.4	5.2	13.2	1.8	45.2	34.3	35.6	32.1	33.3	41.2	31.9	14.1	44.2	
くだもの類	77.0	75.8	68.6	53.0	64.2	52.4	47.1	62.6	11.9	19.0	15.9	56.5	57.1	47.0	46.4	33.3	35.2	41.6	14.7	35.3	
油脂類	13.3	11.3	14.2	16.7	17.9	4.8	5.9	12.0	5.1	42.5	14.2	17.8	13.3	19.7	21.4	9.5	8.8	15.0	4.9	32.7	
和風料理	25.7	37.1	33.3	56.8	53.6	61.9	44.1	44.6	13.4	30.0	41.6	32.3	41.0	52.3	39.3	57.1	41.2	43.5	8.4	19.3	
洋風料理	44.2	45.2	34.3	12.1	14.3	0	2.9	21.9	19.1	87.2	30.0	35.5	31.4	11.4	10.7	0	5.9	17.8	14.1	79.2	
中華風料理	31.0	32.3	40.0	23.5	14.3	9.5	11.8	23.2	11.7	50.4	16.8	12.9	22.9	14.4	10.7	0	8.8	14.2	7.1	57.3	
塩からいもの	12.4	19.4	14.2	20.5	17.9	19.0	17.6	17.3	2.9	16.8	17.7	9.7	9.5	22.0	17.9	23.8	14.7	16.5	5.6	33.9	
薄味のもの	25.7	35.5	21.9	26.5	35.7	33.3	32.4	30.1	5.4	17.9	20.4	32.3	21.9	25.8	25.0	42.9	32.4	28.7	7.8	27.2	
油っこいもの	13.3	17.7	14.2	12.9	17.9	4.8	8.8	12.8	4.7	36.7	18.6	16.1	15.2	21.2	14.3	0	8.8	13.5	7.1	52.6	
酢っぱいもの	15.9	14.5	32.4	24.2	32.1	19.0	38.2	25.6	10.0	39.1	10.6	6.5	14.2	19.7	17.9	19.0	47.1	19.3	13.2	68.4	
甘いもの	31.9	38.7	21.9	37.1	39.3	19.0	41.2	32.7	8.9	27.2	20.4	32.3	19.0	32.6	25.0	4.8	38.2	24.6	11.2	45.5	
菓子類	58.4	54.8	24.8	25.8	21.4	9.5	29.4	32.0	17.9	55.9	44.2	45.2	15.2	26.5	10.7	4.8	20.6	23.9	15.8	66.1	

「19歳」では、小学校の学校給食、母の料理や好み、幼い頃からの食習慣、寮生活、年齢的な成長、体型のバランスを考えるようになって好みが出た等。

「20歳代」では、母の料理や好み、両親の好み、夫の嗜好、社員食堂、外食によって洋風化した、集団給食、寮生活等。

「30歳代」は、母の料理、両親の好み、結婚して夫の好みを取り入れた。外食、寮生活、学校給食、友人と食べ歩きをした等家庭の食事以外の影響も大きいことがうかがわれた。

「40歳代」では、母の好み、よく世話をしてくれた祖母の好み、父親の好み、食糧難時代で何

嗜 好 の 傾 向（現在とその幼児期について）

幼 児 期																			
嗜 好 率										喫 食 頻 度 率									
19 歳	20 歳 代	30 歳 代	40 歳 代	50 歳 代	60 歳 代	70 歳 代	平 均			19 歳	20 歳 代	30 歳 代	40 歳 代	50 歳 代	60 歳 代	70 歳 代	平 均		
							\bar{x}	S.D.	C.V.								\bar{x}	S.D.	C.V.
29.2	24.2	16.2	37.9	35.7	42.9	35.3	21.6	9.1	42.1	46.0	51.6	32.4	60.6	57.1	61.9	47.1	51.0	10.3	20.2
26.5	32.3	16.2	12.9	7.1	19.0	8.8	17.5	9.2	52.6	16.8	17.7	10.5	7.6	3.6	4.8	0	8.7	6.7	77.0
33.6	37.1	25.7	25.0	21.4	47.6	17.6	29.7	10.4	35.0	28.3	27.4	23.8	25.8	17.9	23.8	14.7	23.1	5.0	21.6
18.6	24.2	18.1	35.6	39.3	33.3	41.2	30.0	9.7	32.3	17.7	25.8	23.8	57.6	53.6	47.6	61.8	41.1	18.2	44.3
13.3	17.7	23.8	30.3	39.3	28.6	35.3	26.9	9.3	34.6	13.3	22.6	26.7	43.9	50.0	38.1	61.8	36.6	16.9	46.2
18.6	12.9	17.1	28.0	32.1	38.1	23.5	24.3	8.9	36.6	21.2	25.8	29.5	34.1	35.7	23.8	35.3	29.3	5.9	20.1
26.5	24.2	21.9	15.9	21.4	28.6	11.8	21.5	5.9	27.4	23.0	16.1	19.0	7.6	3.6	14.3	5.9	12.8	7.2	56.3
54.9	53.2	42.9	33.3	28.6	33.3	23.5	38.5	12.1	31.4	54.9	53.2	41.0	28.0	14.3	19.0	17.6	32.6	17.1	52.5
30.0	33.9	23.8	12.1	7.1	14.3	8.8	18.6	10.6	57.0	30.0	30.6	24.8	15.2	10.7	4.8	5.9	17.4	11.0	63.2
3.5	3.2	12.4	15.9	21.4	9.5	14.7	11.5	6.6	57.4	5.3	16.1	23.8	29.5	39.3	14.3	23.5	21.7	11.1	51.2
13.2	24.2	18.1	22.0	25.0	9.5	17.6	18.5	5.7	30.8	13.3	19.4	23.8	27.3	35.7	23.8	26.5	24.3	6.9	28.5
8.8	14.5	10.5	22.7	25.0	14.3	11.8	15.4	6.2	40.3	15.9	22.6	25.7	37.9	35.7	38.1	32.4	29.8	8.5	28.5
9.7	12.9	7.6	23.5	25.0	23.8	20.6	17.6	7.3	41.5	17.7	24.2	21.9	36.4	28.6	42.9	32.4	29.2	8.8	30.1
54.9	58.1	56.2	37.1	46.4	33.3	35.3	45.9	10.7	23.3	48.7	56.5	51.4	28.8	21.4	23.8	26.5	36.7	14.8	40.3
26.5	8.1	6.7	15.9	7.1	4.8	14.7	12.0	7.7	64.2	3.5	12.9	13.3	13.6	7.1	9.5	17.6	11.1	4.7	42.3
16.8	19.4	15.2	28.8	25.0	38.1	29.4	24.7	8.2	33.2	24.8	37.1	32.4	43.9	42.9	47.6	35.3	37.7	7.8	20.7
12.3	22.6	22.9	5.3	3.6	0	5.9	10.4	9.2	88.5	9.7	14.5	11.4	5.3	3.6	4.8	0	7.0	5.0	71.4
7.1	4.8	9.5	5.3	3.6	0	8.8	5.6	3.3	58.9	7.1	8.1	6.7	3.8	0	0	0	3.7	3.7	100.0
13.3	11.3	8.6	14.4	17.9	4.8	17.6	12.6	4.7	37.3	15.0	9.7	15.2	25.8	21.4	23.8	32.4	20.5	7.7	37.6
8.8	11.3	6.7	7.6	17.9	14.3	11.8	11.2	4.0	35.7	7.1	17.7	14.2	14.4	3.6	19.0	17.6	13.4	5.8	43.3
3.5	11.3	11.4	12.9	17.9	4.8	5.9	9.7	5.2	53.6	2.7	9.7	10.5	14.4	7.1	4.8	11.8	8.7	4.1	47.1
1.8	4.8	8.6	12.1	17.9	9.5	11.8	9.5	5.2	54.7	1.8	4.8	14.3	16.7	14.3	19.6	26.5	13.9	8.4	60.4
41.6	51.6	37.1	36.4	46.4	28.6	23.5	37.9	9.7	25.6	39.8	41.9	27.6	30.3	17.9	14.3	20.6	27.5	10.6	38.5
75.2	62.9	41.9	36.4	53.6	23.8	20.6	44.9	20.1	44.8	61.1	53.2	31.4	22.7	28.6	9.5	17.6	32.0	18.7	58.4

でも食べた。成長期には戦時中で、殆ど肉類は食べなかった。いも類・豆類・野菜をよく食べた。農村に育ったので米・野菜を好む。学童疎開で何でも食べられるようになった。海に近いので新鮮な魚を好む。結婚により夫の嗜好に合わせるようになった。血圧が高いので食事に注意している。特に油っこいもの、塩からいものを避けている等。

「50歳代」では、新鮮な魚をよく食べた。肉はあまり食べなかった。若い時は油っこいものを好んだが、年齢のせいか最近は淡泊の味を好む等。

「60歳代」では、幼い頃に食べたもの、結婚後食事の好みが変わった。日本料理を好み洋風料理は敬遠したくなる等。

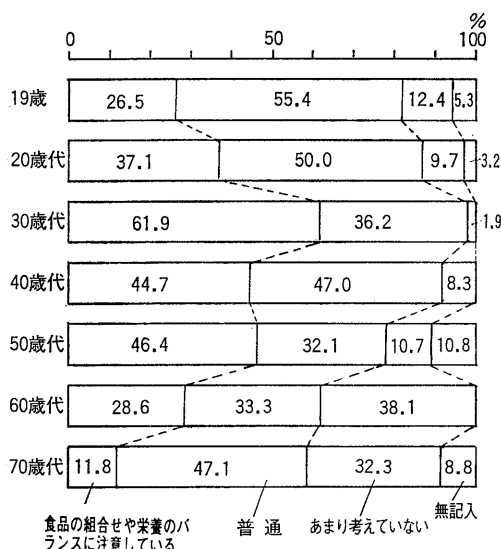


図5 食事に対する心遣いについて

「70歳代」では、幼い頃に食べたもの、高血圧で食べものに注意している等が主な記載内容である。

以上を総合すると、年齢や健康状態、生活環境の変化に伴い徐々に変化はしてゆくものの、幼い頃の食生活がその人の嗜好を、ひいては食生活の根底を築くものといえるようである。次にその他の食品群並びに調理手法別の嗜好率・喫食頻度率について概観したい。

2) 豆及び豆製品・魚介類・肉類・卵類について (図7)

豆及び豆製品については、40歳代から嗜好率・喫食頻度率ともに高く、幼児期についても同様の傾向が認められる。

魚介類については、豆類に似ているが、

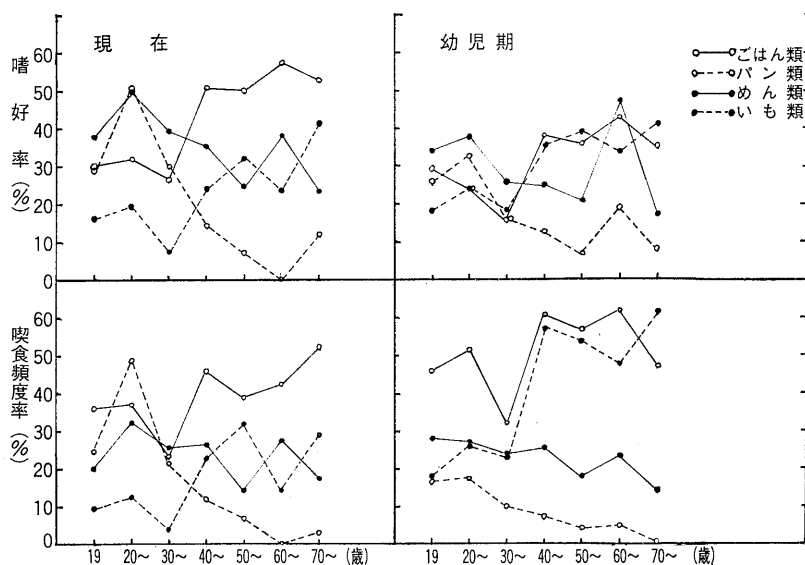


図6 「穀類・いも類」における嗜好と喫食頻度及び現在と幼児期との関連性

50歳代が嗜好率・喫食頻度率ともにピークである。

肉類は、30歳代までがよく食べよく好み、その後は激減して、さきの年齢別記載内容と一致した結果である。

卵類は、19歳・20歳代が現在及び幼児期ともに嗜好率・喫食頻度率が高く、30歳代以後は減少傾向を示している。

以上のようにたんぱく質の給源が年齢によって変化している点に注目したい。

3) 牛乳及び乳製品・小魚・海草類について（図8）

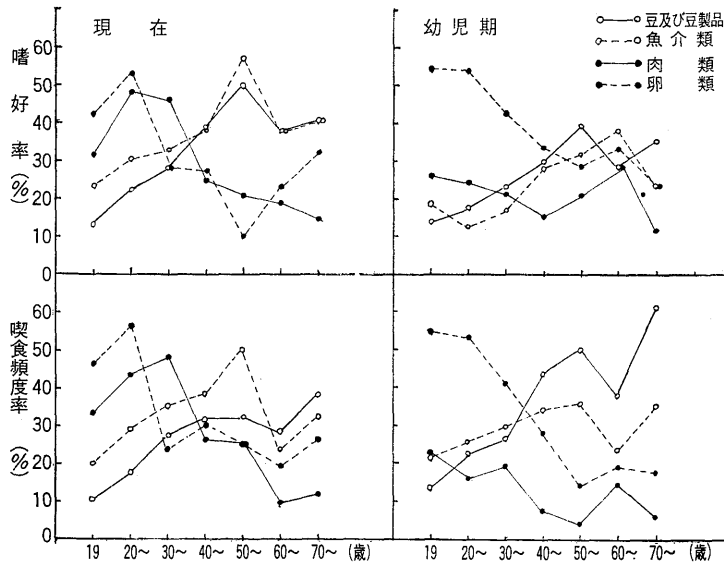


図7 「豆及び豆製品・魚・肉・卵」における嗜好と喫食頻度及び現在と幼児期との関連性

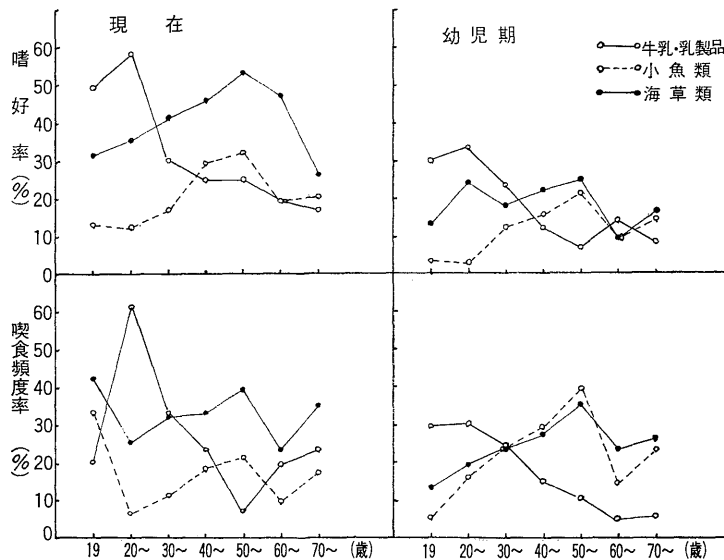


図8 「牛乳・小魚・海草類」における嗜好と喫食頻度及び現在と幼児期の関連性

牛乳及び乳製品については、20歳代までの嗜好率・喫食頻度率が高く、30歳代から急激に低下している。幼児期についても同様の傾向がみられる。牛乳がどの年齢においても優れた食品であることから、その原因と改善の方途を探索する必要がある。

小魚類については、現在の嗜好率は40歳代と50歳代が高く、喫食頻度率では19歳が最高で次は50歳代である。幼児期は、喫食頻度率が30～50歳代が高く、嗜好率もこれに伴って高い傾向が認められる。日本人の摂取栄養量の中で最も不足しているカルシウム源としての小魚については、牛乳と同様に幼い頃から積極的に喫食の努力が必要と考えられる。

海藻類は、各年代ともに平均的に摂取し、嗜好率も高い水準を示している。

4) 緑黄色野菜・淡色野菜・果物類について(図9)

緑黄色野菜は、海藻類と同様に各年代ともに嗜好率・喫食頻度率ともに高いが、幼児期はいずれも低率である。

淡色野菜については、緑黄色野菜よりやや下回るものの平均した率を保っている。ただし19歳の喫食頻度率が大変低い数値を示している点については検討の必要がある。幼児期については、緑黄色野菜と同様で、幼児は野菜に対する抵抗の大きい年代と考えられる。

果物類については、19歳及び20歳代の嗜好率が目立って高いばかりでなく、各年代ともに平均して高いが、喫食頻度率において60歳代・70歳代がやや低くその年代の幼時期において更に低い傾向が認められるのは、当時の食糧事情によるものであろうか。

5) 調理手法別(和風・洋風・中華風)調理について(図10)

和風料理については、40歳代から急激に嗜好率が上昇し、喫食頻度率もこれに伴った傾向を示している。

幼時期についても同様の傾向が認められる。洋風料理については、これと逆に19歳から30歳代

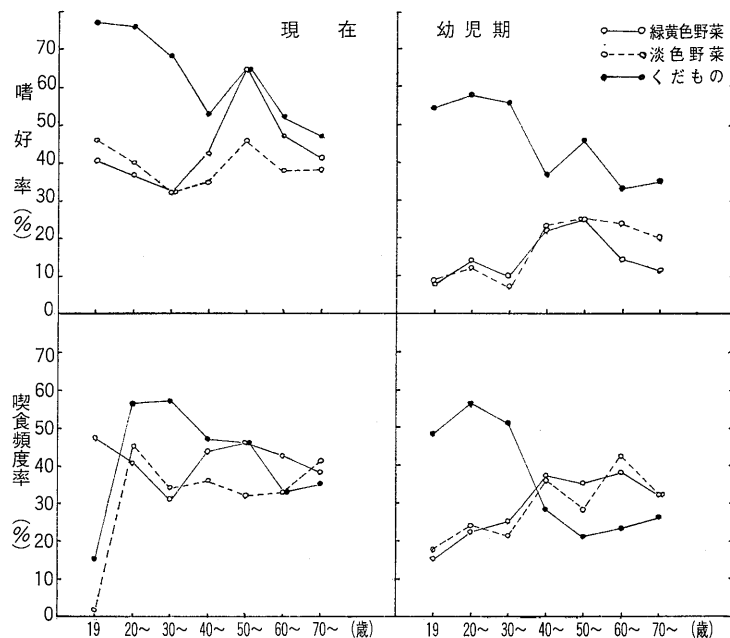


図9 「野菜・くだもの」における嗜好と喫食頻度及び現在と幼児期との関連性

までがよく好みよく食べている。幼児期の数値は低いもののこの傾向が認められる。

中華風料理は、和風と洋風の間隔的な数値ではあるが、19歳から30歳代までの嗜好率・喫食頻度率が高く、40歳代から低下している。幼児期において、50歳代～70歳代の人には喫食経験が認められなかった。

6) 味（塩からいもの・薄味のもの・油っこいもの・酢っぱいもの）の嗜好傾向について

（図11）

「塩からいもの」については年代による差は認め難い。幼児期の喫食頻度率において40歳代以上が高い傾向が認められる。

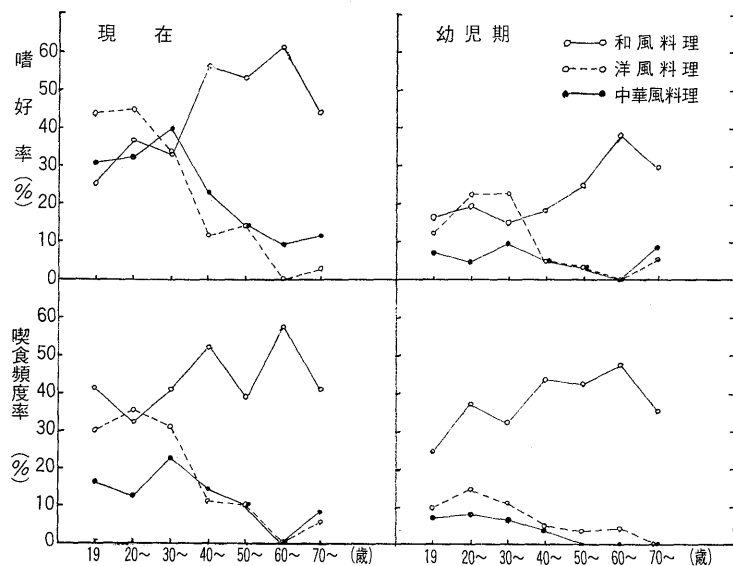


図10 「調理別（和・洋・中）」における嗜好と喫食頻度及び現在と幼児期との関連性

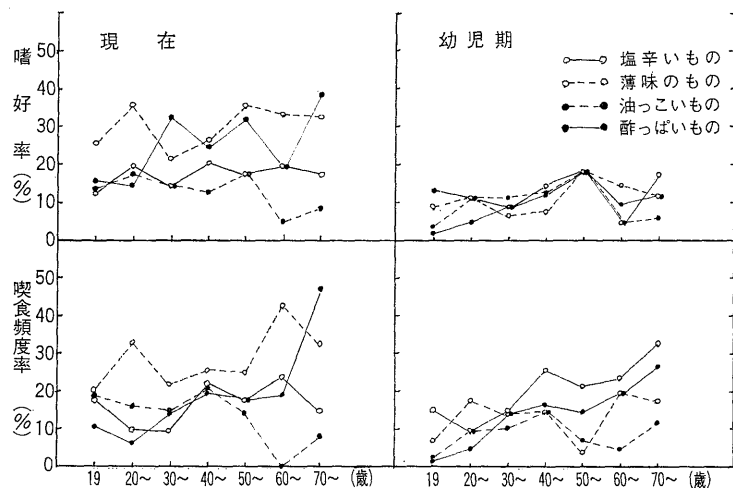


図11 「味」における嗜好と喫食頻度及び現在と幼児期との関連性

「薄味のもの」は、年代による差は少ないものの50歳代から嗜好率・喫食頻度率の上昇がみられる。

「油っこいもの」については数値が低く、年代による差が少ないが60歳・70歳代は特に低い。

「酢っぱいもの」は嗜好率・喫食頻度率ともに年齢とともに上昇の傾向が認められる。

以上「食生活運営」の上から重要だと考えられる主な食品群及び調理手法の観点から嗜好傾向と喫食頻度との関連性を現在及び幼児期の食生活の中から見い出したいと考えたが、著者らは予期した以上の結果が得られたことに驚いている。どの内容を取り上げてみても、食物の嗜好は、喫食頻度と幼児期の食生活との関連が深いということである。

嗜好を形成する因子には、環境的因子と心理的因子・生理的因子・社会的因子があるといわれるが、これらの因子の影響も幼い頃からの喫食行動を通して定着して行くものと推測された。

そこで次に調査対象者が記した、「幼い頃の楽しい食事の思い出」と「食事の大切を感じた経験」について要約して記したい。

7 幼い頃の食事についての楽しい思い出

「19歳代」では、母と一緒にお菓子を作った、お正月・お盆・お祭り・誕生会・クリスマスのごちそう、家族との外食、遠足や体育祭のお弁当、親戚を交えた行事料理、キャンプの飯ごう炊さん、農繁期たんぼで食べた食事、祖母の作ったそうめんのだし、盛り付けの美しさ等。

「20歳代」では、海で食べたお結び・サンドウィッチ、お正月・お盆・お祭り・誕生日・クリスマスのごちそう、季節感のある食卓、誕生日の外食、親戚を迎えた食事、家族でぎょうざやお菓子を作った、給食、たんぼで食べた食事等。

「30歳代」では、家族全員で囲んだ食卓、お正月・お祭り・雛祭り・誕生日・大みそか等の行事料理、家族そろっての外食、山や海や野原で食べたお弁当、母や祖母や父の手作りのおやつや料理（笹だんご・おはぎ・甘酒等）、庭の木の葉を利用した美しい盛り付け、取り立ての果物・野菜・鮮魚、たまに食べた洋風料理やケーキ等。

「40歳代」では、家族そろって米飯が食べられたこと。お正月・お祭・節句・お盆・誕生日・大みそかのごちそう。法事等の来客接待で食膳がにぎやかになった時。母や祖母が作ってくれた料理、父が腕を振って作った炒飯・すきやき等。運動会・遠足の弁当、たんぼで食べたお結び、少い食物をよくかんで食べたこと。今では捨てるようなものでも食べた。いも掘りをしてさつまいもやじゃがいもを蒸して食べた。年に1回夕食に白米飯を食べただけ食べたこと。1個の卵を家族で分けて食べた。よその家に招かれごちそうになったこと、白いごはんに鮭の切身・お餅・油揚げ・茶碗蒸しがごちそうであった。祝日の笹ずし・おはぎ・赤飯、食事作りの手伝い等。

「50歳代」では、村祭り・お正月・お盆・みそか等の行事料理（赤飯・おはぎ・だんご・餅等）、運動会の時食べたゆで卵、戦時中食糧不足の時の配給、家で採れた果物等。

「60歳代」では、お正月・お祭・大みそかの餅・赤飯・煮染め・塩鮭・煮豆・脂ののったにしん・取りたての野菜・果物等。

「70歳代」では、お正月・お祭・お盆・祝日のごちそう（餅・赤飯・おはぎ・栗ごはん・卵焼等）、今は高価なすじこ・鮭がよく食べられた。三度の食事が楽しみだった。海が近いので鮮度の高い魚を食べた。遠足で食べたのり巻きやお握り、山で清水をわけてごはんを食べた等。

以上の記載の中に大東亜戦争を中心に戦前戦後の厳しい社会的・経済的背景の中で温い家族の心遣いに支えられて成長して来た各年代の幼児期の食生活の実態とこの中ではぐくまれた食物嗜好の基盤に触れた思いである。

8 食事の大切さを感じた経験について

「19歳」では、太りすぎを気にして減食し体調を崩した。不規則な食事で体が疲れた。朝食を抜いた日の体の状態、腎臓を悪くして食事制限をした時、暴飲暴食で胃腸を壊した時、家族の中に病人が出て医師に食事療法を教えられた時。運動クラブで食事の大切を知った。家庭科の授業で、祖母に食物の大切さを教えられた。テレビ・新聞の情報から等。

「20歳代」では、忙しくて食事を取らないため母乳の出が悪くなった。好ききらいが激しい時には体の調子が悪く、平均して食べられるようになったら健康になった。自炊生活で不規則な食事で体調を崩した。家庭科の授業や新聞雑誌等で。運動部で食べないと動けなくなった時等。

「30歳代」では、子どもができた時、妊娠中毒になった時、家族が病気になった時（糖尿病・脳血栓・胆のう炎・腎炎等）、娘が小学校の頃偏食や少食で苦労した。便秘で苦しんだ時、病院勤務で患者を見て、地震にあった時。祖母に食物の大切さを教えられた。下宿をしていた頃不規則な食事で体調を崩した時。学生時代栄養について学んでから、新聞等の情報から等。

「40歳代」では、戦時中及び戦後の食糧難で食物の大切さが身についた。戦時中の疎開で衣・住を切りつめて食にかけた両親の姿。結婚や子育てにより家族の健康管理のために特に食事の大切さを感じている。長女と長男の発育状態の差から妊娠中の栄養の大切さを感じた。ビタミン類が不足すると子供が口内炎を起した。朝食を食べないと10時頃めまいがする。子供の頃偏食の友達は病気勝ちであった。家族の病気、最近よく食べて肥満と高血圧に悩んでいる。保健婦さんの話を聞いて等。

「50歳代」では、戦中戦後の食糧不足の時代に、保健所の栄養教室に参加して、疎開時の食糧難により、更年期障害の食事制限、家族の病気（糖尿病等）等。

「60歳代」では、戦争中の米不足で大根などを混ぜて食べた時、戦争中ごはんの有難さを痛感した。満州で終戦になり豆腐のおからで命をつないだ等。

「70歳代」では、戦時中に配給食糧が不足して栄養の補給に苦心した。動脈硬化・高血圧症で食事の大切さを痛感している。胆石の手術を受けて等が主な記載内容である。

以上の記載内容の中に嗜好と生理的因子との深い関連と、戦争を中心にその前後の食糧事情、すなわち社会的・経済的因子とのかかわりの根深さを推測することができた。

要 約

1980年6月に新潟市及び県内に住む19歳から70歳代までの女子495名について、食物の嗜好とこれに関連した調査項目を設定し、アンケート調査を実施して、次の結果を得た。

各調査項目について、19歳・20歳代・30歳代・40歳代・50歳代・60歳代・70歳代にわけて集計し、同年代の調査対象総数に対する百分比を出して比較したところ次の結果を得た。

1. 40歳代が健康状態、体格、食物の好ききらいに特色のある傾向が認められ、40歳代を境にして健康状態は低下し、体格は肥満体に、食物の嗜好は動物性のものから、植物性のものへ、濃厚な味から淡泊なものへと移行する傾向が認められた。

2. 食品群及び調理手法別の嗜好の傾向についても40代を境として、年齢が進む程、ごはん類・豆及豆製品・魚介類・小魚類を好み、和風料理や薄味を好む傾向が明らかになり、19歳から30歳代はその逆にパン食・肉類・乳製品・洋風料理を好む傾向が認められた。

3. 2の嗜好傾向は、おおむね、喫食頻度率と関連して上下し、喫食頻度が高いものは嗜好率が高い傾向があり、幼児期についても同様の傾向がみられた。

4. 自由記載による各年齢別の「嗜好に大きく影響したと思われる事柄」「幼い頃の楽しい食

事の思い出」「食物の大切さを感じた経験」では、食物の嗜好は、年齢やその時代の社会事情・経済事情・食糧事情との関連は深いものの、喫食の経験を通して「嗜好」が形成されてゆくものと推測された。

5. 40歳代は更年期という大きな生理的の変化の時期であるとともに、戦争中及び戦後の厳しい食糧事情の中で幼児期・学童期を過した年代であることが調査の結果から如実に感じられた。

以上のことから、バランスの取れた食生活感覚の土台になる「よりよい食物嗜好の形成」は、胎児期・乳幼児期・学童期の「よりよい」「心配りの行き届いた」喫食経験の積み重ねによるものであることが銘記された。

このことは、食生活、健康状態、食糧事情を左右する重要な「鍵」であると考えられた。

今後この調査を更に別の角度から検討して「よりよい栄養指導実践の方途」を探索して行きたい。

終りに本調査の計画のためにお力添えをいただいた県立新潟女子短期大学の岡田助教授、アンケート調査にご協力いただいた本学学生及びご父兄、新潟青陵幼稚園の先生方やご父兄、集計にご協力いただいた中谷様に感謝申し上げます。

引 用 文 献

1. 民 志和子，児童の食物嗜好に関する研究（第1報，P42，第2報，第3報）静修短期大学研究紀要（1976，1977，1978）
2. 栄養指導研究会，嗜好行動科学的研究

第1報	栄養学雑誌	33	No.4	1975
第2報	〃	37	No.6	1979
第3報	〃	38	No.1	1980
第4報	〃	38	No.2	1980
第5報	〃	38	No.2	1980
3. 垣本充也，幼児の食物嗜好と身体的徴候に関する研究，栄養学雑誌，36. No.2，1978
4. 垣本充也，小学生の食品嗜好性に関する研究，栄養学雑誌，37. No.1，1979
5. 勝田他，試験的手法による食品の嗜好調査，調理科学，11，No.4，1978
6. 戸田準，食品の嗜好調査（続）調理科学，11. No.3，1978
7. 第26回日本栄養改善学会「第26回日本栄養改善学会講演集」053～058，334～337
8. 第27回日本栄養改善学会，第27回日本栄養改善学会講演集，043～045，048～051
9. 厚生省公衆衛生局栄養課編，昭和55年版国民栄養の現状（昭和53年国民栄養調査成績）第一出版株式会社1980，p29
10. 村松功雄，栄養の心理，三共出版株式会社，1956，p149